

がばいよか武雄の

## 食育推進計画（案）への

### ご意見を募集中！

武雄市では、食育推進計画を武雄市ホームページや市役所市民ホール、各支所で公表しています。

皆さんのご意見をお寄せください。

募集期間

2月29日（金）まで

問合先

こども部 食育課

電話（23）92117



## 宝くじは、広く社会に 役立てられています。

宝くじの収益の一部は、宝くじの普及広報をはじめ、コミュニティの健全な発展のため、広く社会に役立てられています。

平成19年度は、北方町久津具区の舞台整備、朝日町高橋区の親水ふれあい広場整備の2件が一般コミュニティ助成事業として採択を受け、整備がなされました。



久津具区



高橋区



## たっしやかプラン

### 1月2月は

### 「たま〜にや、休まんばあ!」月間です!

あなたのこのころは元気ですか？

あなたの大切な人のこのころは元気ですか？

このころの健康を保つために、時には、ゆつくり過ごす時間を大切にすることを考えていただく月間です。

このころが疲れることで、このころの病になる方が増えています。最近、「このころの風邪」といわれる「うつ病」も増えています。

意外にも家族や身近な人が「このころの風邪」のSOSのサインを出していることもあります。

代表的な「SOSのサイン」をご紹介します。

- 食事を残すようになった
- 笑顔がみられなくなった
- 遅刻が目立つようになった
- 新聞やテレビを見なくなった

など、少しの言動の変化に気を配ることも大切です。深刻なようであれば、医療機関への受診を勧める必要があります。

なによりも、このころの病になる前に、ストレスを解消するため、「たま〜にや、休まんばあ!」ですね!

家族・職場・地域でもこのころの健康について考えてみましょう。

## ストレス



## 成分献血のお願い



成分献血にご協力いただける方を募集しています。

18歳から64歳まで、体重45kg以上の健康な方が対象です。

日時 2月13日（水）

8時30分〜12時

場所 佐賀県赤十字血液センター（佐賀市）

送迎あり

募集人員 7名

◎ 献血の際にご自身を証明できるものの提示が必要となりますので、運転免許証、パスポート等をご持参いただくようお願いいたします。

◎ 献血手帳または献血カードをお持ちの方はご持参ください。

◎ “愛の献血”に皆様のご協力をお願いいたします。

連絡先

武雄市くらし部 健康課

健康づくり係

電話（23）9135